อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นายสมพงศ์ สุทัศน์ ณ อยุธยา

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

๑๙ มีนาคม ๒๕๐๒

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ



นายสมพงศ์ สุทัศน์ ณ อยุธยา

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

๑๙ มีนาคม ๒๕๐๒

คำไว้อาลัย

สมพงศ์เป็นบุตรชายคนที่ ๔ และเป็นชายคนสุดท้อง เป็นลูกที่น่ารักและน่าสงสารที่สุดของพ่อและแม่ สมพงศ์เป็นลูกที่ดีไม่เคยทำให้พ่อแม่เดือดร้อนและเสื่อมเสียประการใด สมพงศ์ไม่เคยทำบาป สมพงศ์ไม่เคยประทุษฐร้ายแก่ใครทั้งกาย วาจา ใจ แม้แต่ว่าร้ายกับใครก็ไม่มี เพื่อนฝูงที่ทำงานก็ไม่มีใครเกลียด ผู้ใดงานเหลือมือก็ส่งมาเถิดสมพงศ์เป็นช่วยเหลือช่วยทำงานให้ฉับพลัน ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ สมพงศ์เคราะห์ร้ายไม่มีโอกาสที่จะเรียนให้ก้าวหน้าไปจากที่ได้เรียนอยู่ที่โรงเรียนมัธยมเทพศิรินทร์ ทั้งนี้ เพราะโรงเรียนปิดโรงเรียนหยุด ต้องโยกย้ายไปในที่ต่าง ๆ ฉะนั้นจึงเรียนไม่ทัดเทียมเท่ากับพี่ชายทั้ง ๓ คน ทางคำนวณอ่อนแต่ทางอักษรศาสตร์ดี สมพงศ์อ่านหนังสือมาก ใครมีหนังสืออะไรอ่านหมด พ่อจึงได้ให้เรียนใน

ทางวิชาอาชีพในทางภาษาอังกฤษและพิมพ์ดีด เพื่อเข้าทำงานกับธนาคารต่อไป ธนาคารเกษตรได้กรุณารับไว้ทำงาน สมพงศ์ได้ทำงานดีมีหูตาไว ทำงานได้รวดเร็วและเมื่อตรวจผู้อื่นก็พบการกระทำผิดอยู่เสมอ สมพงศ์เป็นกระดูกสันหลังคดก็มีร่างกายแข็งแรง ไม่ใคร่จะเจ็บจะไข้ ตนคงนึกไม่เป็นอะไรจึงไปอาบน้ำเข้าอย่างปกติ ไข้จึงกลายเป็นปอดบวม สมพงศ์ถึงแก่กรรมวันศุกร์ที่ ๑๓ ลูกเอ๋ยขอจงไปสู่สุคติเถิด ชาติหน้าถ้ามีก็จงมาเป็นลูกเป็นพ่อกันใหม่.

จากพ่อที่รักลูกที่สุด

พระสุทัศน์ พงศ์พิสุทธิ์

๑๖ มี.ค. ๒๕๐๒

คำปรารภ

สมพงศ์ สุทัศน์ ณ อยุธยา เกิดวันพุธที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๔๗๖ เมื่ออายุได้สัก ๒-๓ ขวบ ได้เคยเป็นโรคชักอย่างแรงถึง ๒ ครั้ง คุณพระบำราบนราพาธได้กรุณามาช่วยแก้ไว้ได้ทั้ง ๒ ครั้ง ครั้นโตขึ้นพอไปโรงเรียนได้ กระเดียดกระเป๋าหนังสือข้างเดียวจนหลังเบี้ยวไปข้างหนึ่ง ถึงกำหนดการเกณฑ์ทหารจึงได้รับการยกเว้นตลอดชีวิต ลูกคนนี้เป็นคนหัวอ่อน อยู่ในโอวาทไม่ดื้อดึง พูดอะไรก็เชื่อฟังง่าย จิตใจก็เหมือนเด็ก ๆ ชอบเล่นกับหลาน เป็นเพื่อนกับหลานทุกคน รักเด็กชอบเลี้ยงเด็ก หลาน ๆ จึงติดอาว์ป่งแทบทุกคน ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งจากไป ไม่เคยทำอะไรให้แม่เดือดร้อน แทบจะกล่าวได้ว่าเป็นเพื่อนยากของแม่แลทุกคน ใคร ๆ ก็ใช้ป่ง ใคร ๆ ก็ชอบป่ง ไม่มีคนเกลียดแม้กระทั่งเด็ก ๆ ถึงจะเคยทำอะไรผิดบ้างก็เป็นเพราะรู้เท่าไม่ถึง

การณ์ ไม่ใช่เป็นเพราะหัวดื้อ แม่เคยคิดว่าจะอยู่กับลูกคนนี้จนกว่าแม่จะตายจากไป ไม่นึกเลยว่าลูกจะหนีแม่ไปเสียก่อน สมพงศ์เริ่มมีอาการไม่สบายเย็นวันพุธ กลับบ้านแต่วันบอกว่าคลื่นไส้ท้องไม่ดี แม่ก็คิดว่าจะไม่เป็นอะไรมาก ได้สุบให้ก็บอกว่าค่อยยังชั่วขึ้น ครั้นรุ่งขึ้นวันพฤหัสก็ถ่ายดีเกลือให้ แต่ให้น้อยไป แกเป็นคนธาตุหนัก ไปหนเดียวก็บ่นคลื่นไส้อีก สายหน่อยก็รับประทานข้าวต้ม และนมได้ ตกบ่ายปรอทขึ้น ๑๐๒ แกกระวนกระวายมาก บ่นว่าร้อน และได้แอบไปอาบน้ำ แม่ก็ไม่รู้ กลับมาจึงบอก ตกใจดองปรอทดู ขึ้นไป ๑๐๔ จึงได้พาไปหาหมอที่บางลำภู ฉีดยา และฉายเอกซเรย์ หมอบอกว่า เริ่มจะเป็นปอดบวม ให้ยามากินทุก ๖ ชั่วโมง คืนนั้นแกกระสับกระส่ายมาก นอนไม่หลับเลย รุ่งเช้าวันศุกร์ดองปรอท ๑๐๓ พี่เขาจะพาไปหาหมอที่เมืองนนท์ แต่แม่เองห้ามไว้ คิดว่าคงไม่เป็นอะไรมาก เย็น ๆ ค่อยพาไปฉีดยาอีก พอ

บ่าย ๓ โมง พี่สะใภ้ลองปรอทขึ้น ๑๐๕ เริ่มชัก ตัวแข็ง ขากรรไกรแข็ง จึงพาไปส่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ หมอได้ให้ออคซิเยน น้ำเกลือ และฉีดยาหลายขนานก็ไม่บันเทา ไม่ได้สติถึงเวลาทุ่ม ๑ (๑๙ นาฬิกากับเศษนาที) ก็สิ้นใจด้วยความสงบ รวมเวลาเจ็บเย็นวันพุธ ถึงเย็นวันศุกร์ก็สิ้นใจ

สมพงศ์สิ้นชีวิตไปครั้งนี้ เป็นความผิดของแม่คนเดียวที่ทอดทิ้งลูก ไม่เอาใจใส่ดูแลให้เต็มความสามารถ ยาก็กินไม่ถึงโรค เพราะลูกไม่พูดอะไรเลย นอนอยู่เฉย ๆ วันแรกก็ลุกขึ้นลงกระไดมาข้างล่าง ขึ้น ๆ ลง ๆ กินแต่น้ำ และน้ำอัดลม บอกว่าร้อนกระหายน้ำ กินแล้วค่อยยังชั่ว สักครู่ก็กินอีก บางทีละลายนมผสมโซดากิน เพราะคลื่นไส้รับประทานข้าวไม่ได้ บ่นปวดหัวเอาน้ำแข็งใส่ศีรษะให้ก็ค่อยยังชั่ว ตลอดเวลาลูกไม่เคยบ่นว่าไม่สบายมาก หรือหายใจไม่ออก ๆ ล ๆ แม่ก็นอนใจว่าลูกคงไม่เป็นอะไรมาก

คงเป็นไข้ท้องเสีย ๒–๓ วันก็คงหาย คาดไม่ถึงเลยว่า เจ็บคราวนี้ลูกจะจากแม่ไป เพราะลูกเป็นคนแข็งแรง ไม่เคยเจ็บเลย และอดทนไม่ปริปากว่าเป็นอะไร มากมาย ทำให้แม่เกิดความประมาทไม่เอาใจใส่ให้เต็ม ความสามารถ ลูกจากไปเพราะความประมาทของแม่ สมกับคำที่พระท่านว่าไว้ว่า "ความประมาทเป็นทาง แห่งความตาย" แม่เสียใจมากจนไม่สามารถจะพูด อะไรถูกแล้ว

สมพงศ์ได้เคยบวชเรียนในพระพุทธศาสนามาแล้ว คือบวชที่วัดบวรนิเวศน์เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี สมเด็จพระ สังฆราชเจ้าองค์ที่ล่วงลับไปแล้วเป็นอุปัชฌาย์ เจ้าคุณ ราชกระวีเจ้าอาวาสวัดเทพศิรินทร์ เดี๋ยวนี้เป็นเจ้าคุณ ธรรม กับเจ้าคุณจุลนายก วัดบวรนิเวศน์ เป็นคู่สวด เมื่อบวชแล้วได้มาอยู่วัดเทพศิรินทร์ กุฏิของท่านมหา อัมพัน เป็นอาจารย์ ได้สอบนักธรรมตรีได้ บวชอยู่ พรรษาหนึ่งจึงสึก ระหว่างเป็นฆราวาส ถ้าวันพระไหน

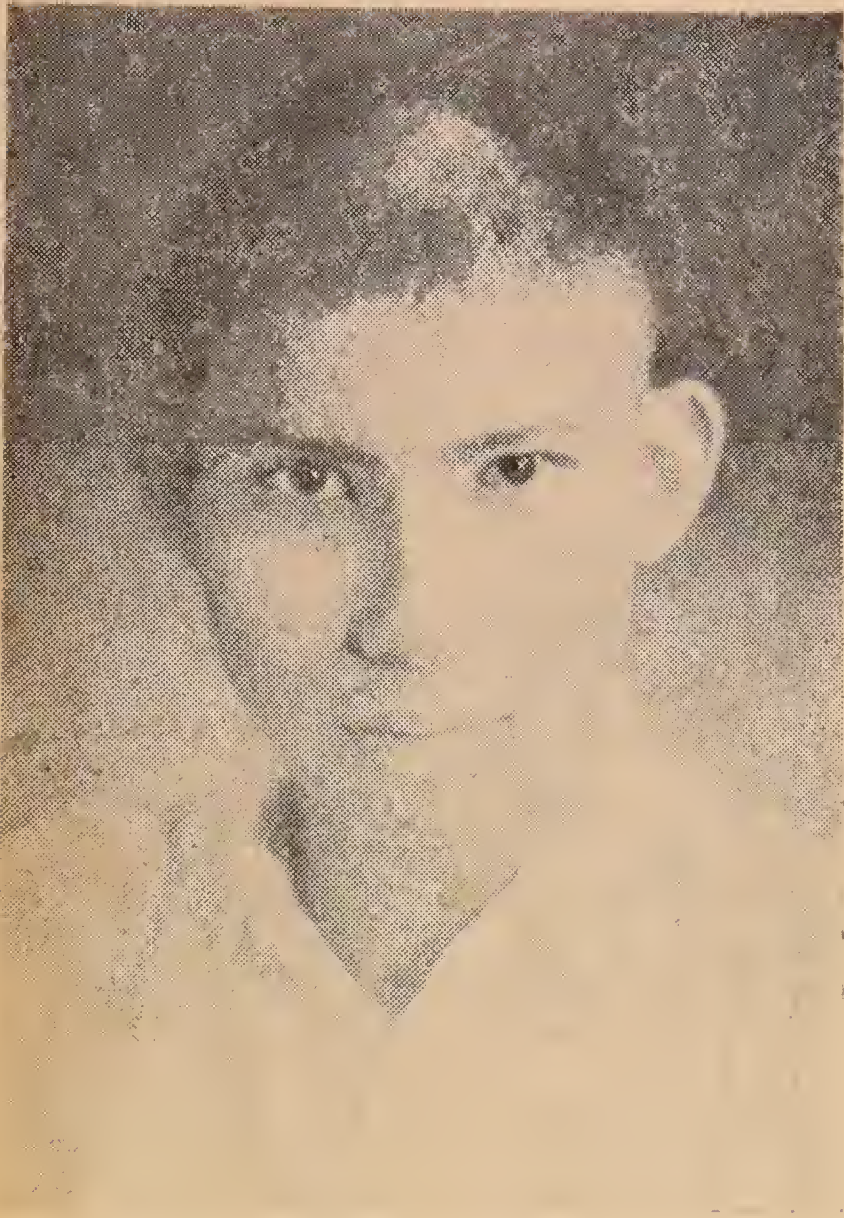
ตรงกับวันอาทิตย์ เขามักจะไปวัดกับแม่ใส่บาตร ฟังเทศน์ จนบ่ายจึงกลับ เป็นคนใจบุญ มีเมตตากรุณา แม่ได้อาศัยลูกคนนี้มาก ไปไหนก็ไปด้วยกันทุกแห่ง ถึงวายชนม์ไปก็คงจะไปสู่ที่ชอบ ตามที่เขาได้ประพฤติชอบมาตลอดชีวิตของเขา ขอกุศลบุญราศีที่พ่อแม่ญาติพี่น้องได้ทำบุญให้ในครั้งนี้ จงช่วยดลบันดาลให้สมพงศ์ สุทัศน์ ณ อยุธยา ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

ม.ร.ว. สดศรี เกษมศรี

"WHOM GOD LOVES DIE YOUNG"

น้องป๋งของพี่ ๆ, พี่ป๋งของน้องฉาย, และอาป๋งของหลาน ๆ, ป๋งของพวกเรา.

ป๋งกับพี่ ๆ น้อง ๆ เกิดคลานตามกันมา เราเคยทุกข์สุขมาด้วยกัน, เราเลี้ยงดู, อุ้มชูหยอกเย้าป๋งกันมาตั้งแต่เล็ก ๆ เบ็นเวลาร่วม ๒๕ บี มาบัดนี้น้องป๋งของพี่ ๆ ได้จากพี่ ๆ น้อง ๆ และหลาน ๆ ไปเสียแล้ว ต่อไปนี้หมดหวังที่จะได้เห็นหน้ากันอีกแล้ว ไม่ได้เล่นด้วยกันอีก ไม่ได้หยอกล้อกันอีก ชีวิตมนุษย์เบ็นของหลอกลวง ต้องเกิด ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องจากกันเอาแน่อะไรไม่ได้ พี่ ๆ เคยคิดจะพึ่งป๋ง เพราะพี่ ๆ ทุกคนล้วนเบ็นทหารรับใช้ชาติทั้งนั้น มีป๋งเบ็นพลเรือนอยู่คนเดียว และชีวิตทหารก็รู้กันอยู่แล้วว่า อาจต้องไปปฏิบัติการที่ไหนเมื่อไรก็ได้ พี่ ๆ จึงหวังจะฝากฝังให้ป๋งอยู่เบ็นเพื่อนคุณแม่ คอยดูแลคุณแม่แทน และ



ชาต : วันพุธที่ ๑๓ กันยายน ๒๔๗๖

มต : วันศุกร์ที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๐๒

เพื่อมิให้คุณแม่เหงาเมื่อลูก ๆ ต้องจากไปทำหน้าที่ แต่มัจจุราชก็ไม่เคยปรานีแก่ใครเลย มาแย่งป๋งไปจากคุณแม่ พี่ ๆ น้อง ๆ และหลาน ๆ จนได้ เป็นความเลวของพี่แอ๊ดเองที่ไม่ดูแลน้องให้ใกล้ชิด และละเอียดละออให้มากกว่านี้ คิดอยู่เรื่อยว่าป๋งคงไม่สบายเล็กน้อยเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่มีปรากฏการณ์อันประหลาดเป็นทางบอกให้สังหรณ์หลายอย่าง พี่ก็ไม่เชื่อ ในวันที่ป๋งจะสิ้น เพื่อนของพี่แอ๊ดยังพูดกันว่าวันนี้ Bad friday พี่แอ๊ดก็ไม่เฉลียวใจที่จะรีบกลับมารับน้องไปโรงพยาบาล ไม่ทราบว่าอะไรมาปิดบังสติปัญญาพี่หมด พี่ไม่ควรได้รับความปรานีจากใครเลย เมื่อใคร ๆ ถามถึงป๋ง พี่ทุกคนยังคุยอย่างภาคภูมิใจว่าป๋งเป็นคนดีที่สุด ทำงานดีแม้จะพลาดไปบ้างก็เพราะเบาความ ซื่อ ไม่เคยเกลียดใครหรือมีใครเกลียด ข้อสำคัญที่สุดคือ เป็นบุตรที่มีความกตัญญูยอดเยี่ยม โดยเป็นบุตรของคุณแม่คนเดียวที่สละความสุขบวชให้คุณแม่ พี่ ๆ น้อง ๆ หลาน ๆ

พากันยกย่องป๋งอยู่เสมอ พอป๋งกลับจากทำงาน ทุก ๆ วันต้องมีขนมมาฝากหลาน ๆ เสมอ มีหนังสือมาให้หลานอ่านแก้เหงา บางวันยังเป็นครูสอนหนังสือหลานเสียอีก ป๋งเป็นคนรักหนังสือ รักหลาน ๆ มากที่สุด แม้เด็กฝรั่ง ๒ คนบุตรนายห้างคนก่อนที่มาเช่าบ้านเราอยู่ ป๋งก็รัก มีขนมมาแจกเสมอเหมือนกัน พวกหลาน ๆ และเด็ก ๆ ยังไม่ทันได้ตอบแทนบุญคุณให้สาสมเลย อาป๋งของหลานก็มาด่วนสิ้น ทิ้งหลาน ๆ ไปเสียแล้ว แล้วต่อไปเล่า หลาน ๆ จะได้คุย, เล่น, หยอกล้อ, ขอขนมใครได้เหมือนอย่างนี้อีกเล่า คุณความดีของป๋งมีแยะเหลือที่พี่ ๆ จะนำมาเล่าได้ บางครั้งพี่ ๆ เองก็ทำไม่ได้อย่างป๋ง เช่นทุก ๆ เดือน ป๋งต้องนำเงินเดือนและเงินอื่น ๆ มามอบให้คุณแม่หมดสิ้น แล้วต่อไปนี้ใครเล่าจะเป็นคนทำหน้าที่นี้แทนป๋ง ป๋งคงห่วงคุณแม่มาก คงห่วงพวกเรามาก และก็อาภัพจนกระทั่งแม้จะจากเราไปก็ไม่ได้สั่งเสียอะไร ถ้าป๋งมีญาณใด ๆ ที่จะ

ทราบได้ โปรดรับทราบความต่อไปนี้ด้วย ขอปิ่งอย่าได้ห่วงใครเลย พี่ ๆ จะพยายามปฏิบัติหน้าที่ของปิ่งเท่าที่จะสามารถทำได้ ขอให้ปิ่งของเราไปเป็นสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิด ขออย่าได้อาภัพอย่างนี้อีกเลย ขอให้เราได้พบกันอีก ได้เป็นพี่น้องที่รักกันยิ่งและคลานตามกันอีก และคราวนี้ขออย่าให้มีอะไรมาพรากจากกันรวดเร็วอย่างนี้เลย บุญกุศลทั้งปวงที่พวกเราได้ทำไว้แล้วและจะทำขึ้นภายหน้า จะขออุทิศให้ปิ่งที่รักของเราคนเดียว พี่ ๆ หมดความสามารถที่จะเขียนได้ต่อไปแล้ว น้ำตามันพาลจะไหลเสียเรื่อย ลาก่อน ปิ่งจ๋า"

จากพี่ทุกคน (ขอให้เราเรียกชื่อเมื่อเด็ก ๆ กันเถิด)

พี่แอ๊ด พี่พร

พี่อู๊ด พี่ปัทม์

พี่นั้น

และ น้องฉาย

IT'S GREAT TO BE YOUNG.....

AND TO DIE YOUNG!

"ความตายคือความสุขที่สุดของมนุษย์" นี่เป็นพุทธวจนะของพระพุทธเจ้า พี่ป๋งได้จากพ่อแม่พี่น้องและคนที่พี่ป๋งรักไปอย่างไม่มีวันกลับ แม้ว่าพี่ป๋งต้องตาย แต่ความรู้สึกของเราทุกคนคิดว่าพี่ป๋งยังไม่ตาย ยังคงมีชีวิตอยู่ ถูกแล้ว! พี่ป๋งยังคงมีชีวิตอยู่ในโลกนี้!! เพราะคุณความดีที่พี่ป๋งทำไว้อย่างมากมายนั้นได้จารึกอยู่ในหัวใจและความสำนึกของเรา คนดีคือคนที่พระเจ้ารักและต้องการ พี่ป๋งเป็นคนดีจริงๆ ไม่เคยทำความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนใคร รักพ่อแม่พี่น้องและเพื่อนฝูงยิ่งกว่าตัวเอง เพราะเมื่อทำอะไรรู้สึกว่าทำเพื่อคนอื่นทั้งสิ้น ชีวิตของพี่ป๋งเกิดมาเพื่อเสียสละความสุขให้คนอื่น ตลอดชีวิตอันอาภัพของพี่ป๋งเป็นชีวิตของคนที่เกิดมาเพื่อทำประโยชน์ให้ส่วนรวม พี่ป๋งรักทหาร

พี่ป๋งปรารถนาจะเป็นทหารรับใช้ชาติ แต่สุขภาพไม่สมบูรณ์พอ แต่ถึงพี่ป๋งไม่ได้เป็นทหาร พี่ป๋งก็มีเลือดเนื้อของทหารอย่างสมบูรณ์ที่สุด เพราะแม้จะเจ็บหนักจนแทบเอาชีวิตไม่รอด พี่ป๋งก็ไม่เคยกวนใคร ไม่ทำความลำบากให้ใคร ไม่เคยร้องขอความช่วยเหลือหรือความเมตตาปรานีจากใคร เป็นคนอดทนอย่างประเสริฐที่สุด

เมื่อวันที่ ๑๓ มี.ค. ๒๕๐๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. คุณแม่ลงไปอาบน้ำข้างล่าง และน้องฉายกำลังนั่งเย็บเสื้ออยู่ในห้องใกล้ห้องที่พี่ป๋งนอนเจ็บ น้องฉายได้เดินเข้าไปดูเห็นพี่ป๋งนอนตาลอยอย่างน่ากลัวรู้สึกสังหรณ์ใจเหมือนกัน แต่คิดว่าเป็นธรรมดาของคนเจ็บ กินยารักษาตัวอีกไม่กี่วันก็หาย น้องฉายกลับเข้าไปเย็บผ้าต่อและได้ยินเสียงพี่ป๋งมีอาการอึดอัดกระวนกระวายและร้องเรียก "คุณแม่" เสียงแผ่วเบา น้องฉายรู้สึกตกใจและสังหรณ์ใจอีก แต่ไม่ทราบอะไรมาปิดปากน้องฉายไว้

น้องฉายไม่เคยเป็นคนอย่างนี้เลย ปกติน้องฉายเป็นคนชอบรายงานเรื่องราวต่าง ๆ เสมอ น้องฉายไม่คิดเลยว่าจะได้ยินเสียงของพี่ปิ่งเป็นครั้งสุดท้าย น้องฉายมีความผิดมากที่ทิ้งพี่ปิ่งไปขณะที่พี่ปิ่งเจ็บเพราะน้องฉายไม่นึกไม่ฝันว่าพี่ปิ่งจะต้องจากน้องฉายไป น้องฉายยังจำได้ไม่ลืมเมื่อน้องฉายยกถาดอาหารไปให้บนเตียงวันสุดท้าย น้องฉายได้พูดกับพี่ปิ่งเป็นครั้งสุดท้ายว่า "พี่ปิ่ง อย่าเพิ่งทานข้าว ต้องทานยาก่อน" หน้าตาของพี่ปิ่งน่าสงสารเหลือเกิน น้องฉายไม่อาจทนดูอยู่ได้ น้องฉายไม่ชอบให้ใครเจ็บ น้องฉายอยากให้ทุกคนมีชีวิตอยู่อย่างสบาย น้องฉายไม่ชอบเห็นความทุกข์ของมนุษย์ น้องฉายไม่อยากเห็นน้ำตาหรือความปวดร้าวของใคร

น้องฉายกับพี่ปิ่งเป็นพี่น้องที่อยู่ใกล้ชิดกันที่สุด เราร่วมทุกข์สุขด้วยกัน เรามีเรื่องทุกข์ร้อนเป็นต้องเล่าสู่กันฟัง น้องฉายเคยขัดใจ เย้าแหย่และล้วงเกินพี่ปิ่งไป

บ้าง แต่นั่นเป็นเรื่องของอารมณ์ ในส่วนลึกของหัวใจน้องฉายรักพี่ป่งเสมอ

เมื่อน้องฉายรู้ว่าพี่ป่งสิ้นใจ น้องฉายใจหายวูบ น้องฉายไม่เชื่อว่าพี่ป่งตาย น้องฉายเห็นพี่ป่งนอนอยู่บนเตียงน้องฉายคิดว่าพี่ป่งนอนหลับ เพราะหน้าตาของพี่ป่งดูสงบสุขเหลือเกิน น้องฉายไม่ยอมรับความจริงว่าพี่ป่งได้จากไปแล้ว แต่น้องฉายก็ต้องพบความจริงที่ว่าพี่ป่งสิ้นใจจริง ๆ น้องฉายเสียใจที่สุด ไม่มีน้ำตาไหล เพราะมันได้ไหลหลั่งอยู่ในหัวใจ น้องฉายรู้ว่าน้ำตาไม่อาจช่วยชีวิตของพี่ป่งคืนมาได้ น้องฉายมีเลือดของทหาร และน้องฉายกำลังจะเป็นทหาร ทหารย่อมไม่ร้องไห้หรือคิดโหยหาพิไรคร่ำครวญ น้ำตาของทหารจะซึมอยู่ในหัวใจเท่านั้น แต่ทุกครั้งที่น้องฉายคิดถึงความหลังระหว่างน้องฉายและพี่ป่ง น้ำตามันก็อดที่จะไหลไม่ได้

น้องฉายรักชาติเหนือสิ่งอื่นใด ทุกสิ่งทุกอย่างน้อง

ฉายเสียสละเพื่อชาติได้ แม้แต่ชีวิตของน้องฉายก็สามารถอุทิศเพื่อชาติที่รักได้ถ้าชาติต้องการ น้องฉายทำอะไรไม่เคยหวังสิ่งตอบแทน น้องฉายเป็นคนอาภัพตลอดชีวิต อันอาภัพของน้องฉายไม่เคยมีความสุขเลย น้องฉายมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างฝืนใจที่สุด อยู่อย่างคนที่สูญสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง หัวใจและร่างกายของน้องฉายชอกช้ำมากมาย ซึ่งน้องฉายควรจะตายมากกว่าพี่ปิ่ง

น้องฉายจะเป็นทหารรับใช้ชาติด้วยหัวใจรัก น้องฉายจะพยายามทำทุกสิ่งเพื่อชาติเพื่อพ่อแม่พี่น้องเท่าที่น้องฉายจะทำได้ เพราะน้องฉายรู้ดีว่าน้องฉายจึงทำได้เป็นครั้งสุดท้ายในชีวิต! และนี่เป็นการเขียนครั้งสุดท้ายในชีวิตเพื่อพี่ปิ่งที่น้องฉายรัก

ขอให้เราพี่น้องทุกคนได้เกิดมาเป็นพี่น้องร่วมกันอีก เป็นลูกพ่อแม่เดียวกันทุก ๆ ชาติ อย่าให้มีสิ่งใดมาพรากเราจากกันเลย ขอให้คุณความดีที่พี่ปิ่งได้ทำไว้และพ่อแม่พี่น้องทุกคนได้ทำและจะทำต่อไป จงช่วยให้

วิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่ป่งไปสู่ที่สงบสุขที่สุดและเกิดชาติหน้าขอให้ดีกว่าชาตินี้

Its' great to be young and to die young!

เมื่อเรามีชีวิตอยู่เราจงอยู่อย่างยะโส และเมื่อจะตาย เราควรตายด้วยความภาคภูมิใจที่สุด !

๑๕ มี.ค. ๒๕๐๒ เวลา ๑๑.๐๐ น.

ความเรียง (ฉบับเอก)

แก้กระทู้ธรรม

ของภิกษุนวกะ

สำนักเรียนวัดบวรนิเวศวิหาร

สำเนาที่เรียบเรียงโดย

ปทานโก ภิกฺขุ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

คณะแพทยศาสตร์และพยาบาล ร.พ. ศิริราช

เตลปตฺตํ ยถา ปริหเรยฺย

เอวํ สจิตฺตมนุรกฺเข

พึงรักษาจิตของตน เหมือนประคองบาตร

เต็มด้วยน้ำมัน

พระพุทธภาษิตนี้สอนให้ระวังรักษาจิตประดุจดัง ประคองบาตรอันเปี่ยมด้วยน้ำมัน, เป็นการยกอุปมาที่

สมกับเหตุผล. แต่โดยความจริงแล้ว, ในทางปฏิบัตินั้น การรักษาจิตก็ดี การประคองจิตก็ดี ย่อมยากเย็นยิ่งกว่าอุ้มบาตรเต็มด้วยน้ำมันนั้นมากนัก, ดังจะได้แสดงอรรถาธิบายให้เป็นที่เข้าใจต่อไป.

ถามว่าจิตคืออะไร? แก้ว่าจิตเป็นนามธรรม, อาศัยอยู่ที่หทยรูปในสรีรกายอันประชุมขึ้นด้วยปัญจ-ธาตุ, ทำหน้าที่เป็นธาตุที่๖ คือธาตุรู้, รู้คิด, รู้ดีชั่ว รู้สุขทุกข์; และมีธรรมชาติสั่งสม, คือสั่งสมบารมีและอาสวะ. จิตรู้อะไรโดยลำพังมิได้ ต้องอาศัยฉผัสสายตนะหรือทวารทั้งหก อันจะนำอารมณ์เข้าสู่จิต ได้แก่ตา หูจมูกลิ้นกายใจ, เป็นทางต่อกับภายนอก, นำเข้ามาซึ่งสัมผัสและอารมณ์. เมื่ออายตนะภายนอกกับภายในกระทบกันตามคู่, เช่นรูปกับจักษุ, ก็เกิดวิญญาณเป็นจักขุวิญญาณ แล้วเกิดสัมผัสเป็นจักขุสัมผัส, เกิดเป็นเวทนาเสวยสุข ทุกข์หรืออทุกขมสุข เป็นจักขุสัมผัสชาเวทนา, ไปเป็นสัญญาความรู้จำหมายคือรูปสัญญา

น้อมเป็นธรรม. ธรรมประสพกับมนะเป็นสังขาร แล้วไปปรุงแต่งจิตเป็นปุญญาภิสังขาร, อปุญญาภิสังขาร, หรืออัพยากฤต. จิตเป็นธรรม หมายความว่าคลำไม่รู้ ดูไม่เห็น, ต้องจับจากอาการซึ่งเป็นไปตามอารมณ์, คือเรื่องที่จิตคิด. อารมณ์นั้นจำแนกตามอายตนะเป็น ๖ มีรูปารมณ์เป็นต้น, อารมณ์ทำให้จิตมีอาการต่าง ๆ, ในพระสูตรแสดงไว้ ๑๖ ประเภท, มีสราคจิต, สโทสจิต เป็นต้น. จิตอาจเศร้าหมองหรือปลอดโปร่งตามแต่ลักษณะของอารมณ์. ท่านแสดงลักษณะประจำของจิตไว้เป็นบาลีว่า ปภสฺสรํ, ทูรงฺคมํ, เอกจรํ, คุหาสยํ, อสรีรํ, แปลเพื่อจำง่ายว่า "แสนผุดผ่อง, เที่ยวท่องไกล, ไปลำพัง, นั่งในกาย, ไร้รูปร่าง." ธรรมชาติของจิตมีความไม่อยู่นิ่งเป็นเอก. จิตย่อมโบกบัดซัดส่าย, หมายแต่จะออกไปรับอารมณ์อันต้องกับตัณหา. ท่านเปรียบอาการนี้เหมือนโคมุ่งระบัด, มัจฉาหมายชลา, วานรเข้าชัฏ, ธวัชต้องพายุ, กุมารเล่นเริง. จิตจึงเป็นที่ห้ามยากรักษายากยิ่งนัก.

ถามว่าทำไมต้องรักษาจิต? แก้ว่าเพราะจิตมีความสำคัญเป็นยอดเยี่ยม. โลกนี้ถ้าไม่มีจิตก็เป็นเพียงโอกาสโลก, มีแต่ดินน้ำไฟลม, ไม่เป็นสัตวโลกและก็ไม่มีนรกสวรรค์, ไม่มีพระอรหันต์, ไม่มีแม้พระพุทธเจ้า. ความเป็นไปของโลกในอดีต, ในปัจจุบันและอนาคตย่อมแล้วแต่อำนาจของจิตทั้งสิ้น. ในโลกนี้, สำคัญที่สุดคือมนุษย์. ในมนุษย์นี้, สำคัญที่สุดคือจิต. ท่านว่าจิตเป็นนาย, กายเป็นบ่าว. พระพุทธเจ้าทรงยกย่องจิตไว้ด้วยนานาประการ อาทิ จิตฺเตน นียติ โลโก (โลกอันจิตย่อมนำไป), จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสมนฺวคู (ทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในอำนาจของสิ่งหนึ่ง, คือจิต). พระธรรมเทศนาที่สำคัญ ๆ เช่นธัมมจักกัปปวัตนสูตร, อนัตตลักขณสูตร, อาทิตตปริยายสูตร, ซึ่งนับว่าเป็นแก่นของศาสนา, ก็แสดงเกี่ยวกับจิตทั้งนั้น. พระโอวาทของพระพุทธเจ้าสรุปลงได้เป็น ๓ คือ (๑) ละเว้นทุจริต,

(๒) ประกอบสุจริต, (๓) ชำระจิตให้บริสุทธิ์. พิจารณาตามคติแห่งกรรม ย่อมเห็นได้ว่าสองข้อแรกก็คือบันไดไปสู่ข้อท้ายคือการชำระจิตนั่นเอง. แม้ธรรมปาฐะที่แสดงถึงจิตโดยตรงมีไม่มาก, แต่การปฏิบัติธรรมทั้งมวลย่อมเนื่องกับจิตทั้งนั้น. จิตเป็นต้นกรรม, เป็นที่สั่งสมกิเลสและบารมี, เป็นผู้ติดของอยู่หรือหลุดพ้นไป เป็นผู้บรรลุมรรคผล. หากตั้งไว้ถูก จิตย่อมให้ความดียิ่ง, หากตั้งไว้ผิดก็ให้โทษร้ายแรง ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า "เมื่อจิตผ่องใส, สุคติเป็นอันหวังได้; เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว, ทุคติเป็นอันต้องหวัง," และ "โจรกับโจรหรือไพรีกับไพรี พึงทำความพินาศให้แก่กัน, ส่วนจิตที่ตั้งไว้ผิด พึงทำเขาให้เลวยิ่งกว่านั้น." ดังนี้พระพุทธองค์จึงทรงย้ำถึงการรักษาจิตไว้ในบทแห่งกระทู้นี้และในภาษิตอื่นๆ เช่น "จงรักษาจิตของตน," "ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต" เป็นต้น.

ถามว่ารักษาจิตเพื่ออะไร ? แก้ว่า เพื่อประคอง ไว้, ไม่ให้จิตตกต่ำ, ให้จิตอยู่สูงในระดับที่จะรับธรรมได้, เพื่อเข้าถึงซึ่งความหลุดพ้น. จิตจะตกต่ำก็เพราะกิเลสพอกพูน. จิตสามัญมีกิเลสพันๆ อยู่ประจำ คืออาสวะกิเลสหมักดองเป็นอนุสัยในส่วนลึก ซึ่งได้แก่ราคะ, ปฏิฆะ, อวิชชา; มีปริยุฏฐานะกิเลสอยู่ในส่วนกลาง, ได้แก่โลภะ, โทสะ, โมหะ; และมีวีติกกมะกิเลสอยู่ในส่วนตื้น, ได้แก่อภิชฌา, พยาบาท, มิจฉาทิฏฐิ. สำหรับปริยุฏฐานะกิเลสและวีติกกมะกิเลสยังมีพวกที่จรมากระทบเป็นครั้งคราวอีก, เรียกว่าอาคันตุกะกิเลส, ได้แก่อุปกิเลส ๑๖ มีอภิชฌา วิสมโลภะเป็นต้น, ปมาทะเป็นที่สุด. พระบรมศาสดาทรงแสดงไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย, จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร, แต่จิตนั้นเศร้าหมองแล้วเพราะอุปกิเลสที่จรมา." การป้องกันกิเลสจรได้ชื่อว่ารักษาจิตมิให้ตกต่ำ. การใช้ปัญญาและสมาธิขัดเกลากิเลสประจำให้

เบาบางหรือหมดสิ้น, ได้ชื่อว่ายกจิตให้สูงขึ้น, เข้าสู่วิถีอริยมรรค.

ก็การรักษาจิตยกจิตนั้นจะปฏิบัติอย่างไร? แก้ว่าหลักปฏิบัติมี ๔ ประการ, คือ (๑) กำหนดให้รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร, โดยอาศัยสติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาเป็นต้น. (๒) ป้องกันอาคันตุกะกิเลส, โดยอาศัยสังวร ๔, มีสติสังวรเป็นต้น. (๓) ปลดเปลื้องวาณะเครื่องร้อยรัดจิตในชั้นต้นและชั้นกลาง, โดยอาศัยโพชฌงค์ ๗ เป็นต้น. (๔) ชำระจิตให้ผ่องแผ้วหลุดพ้นจากราคอันหุ้มห่อ ซึ่งเกิดจากอาสวะและอนุสัยทั้งปวง, โดยอาศัยมรรคแปด, มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น. การปฏิบัติทั้ง ๔ ประการนี้ย่อมต้องอาศัยกัมมัฏฐานวิธี, มีสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งตั้งสมาธิให้จิตพ้นจากนิวรณ์เครื่องกีดกั้น, ระงับจิตจากกิเลสอันฟุ้งออกไปภายนอก, และวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสัจจธรรม, กำจัดอนุสัยหรืออาสวะกิเลสอันนอน

จมอยู่ภายในเสียได้. การอบรมรักษาจิตนั้นมีเป็นลำดับดังกล่าวนี้.

ถามว่า การรักษาจิตให้ผลอย่างไร ? แก้ว่า ให้ความดีและความสุข. ดังพุทธภาษิตว่า "การฝึกจิตเป็นความดี," และ "จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้." จิตที่ได้ชำระจนหลุดจากเครื่องเศร้าหมองด้วยกัมมัฏฐานวิธีแล้วย่อมผุดผ่อง, บริบูรณ์ด้วยบารมีได้เต็มที่. บารมีอันเกิดจากธรรม ๑๐ ประการ, มีทาน, ศีล, เนกขัมมะเป็นต้น. ทำให้จิตเจริญขึ้น. อาสวะทำให้จิตเสื่อมลง. เมื่อกำจัดอาสวะได้สิ้น, จิตมีแต่เจริญด้วยบารมีฝ่ายเดียว, ย่อมก้าวขึ้นเป็นวิมุตตจิต, เป็นอนาสวะจิต, เป็นโลกุตตรจิต, สุคติก็ดี พระนิพพานก็ดี ย่อมเป็นสิ่งไม่เหลือวิสัย.

ถามว่า เหมือนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมันนั้น คืออย่างไร ? ตอบว่า คือมุ่งถึงลักษณะของน้ำมัน ได้แก่ (๑) ความเป็นมันลื่นเย็น, กระฉอก

และหกง่าย, เหมือนความดิ้นรนโลดแล่นของจิตอันตั้งมั่นได้ยาก (๒) ความเหนียวเหนอะหนะ, ชำระยาก เมื่อเปรอะเปื้อน, เหมือนกิเลสทำจิตให้เศร้าหมอง, ชำระล้างได้ยาก (๓) ความมีราคา, หากหกเสีย ก็ขาดผลมาก, หากประคองไว้สำเร็จก็ได้ประโยชน์มาก, เหมือนความมีค่าของจิต, ซึ่งหากปล่อยให้เสื่อมย่อมส่งผลร้ายมหันต์, รักษาให้ดีย่อมมีคุณอนันต์ (๔) ความลื่น, หากกระฉอกเล็กน้อยเปื้อนบาตรก็ถือต่อไปได้ยาก, เปรียบได้กับจิต, หากปล่อยให้เกิดกิเลสเกาะก็มักพอกพูนต่อไปจนตกต่ำรักษาไม่อยู่ (๕) ความไวไฟ, หากราดเลอะก็ชวนให้ไฟไหม้, เหมือนจิตที่กิเลสรุมเผา, เมื่อรักษาไม่ดีอาจลุกไหม้นำไปสู่ทุคติฉะนั้น.

การอุปมาในบทกระทู้นี้เป็นการสมโดยเหตุและผล ดังแสดงมา, แต่ยังไม่สมเป็นส่วนสัด, เพราะจิตนั้นว่องไวยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ, กลอกกลิ้งยิ่งกว่าน้ำมัน,

และมีค่าหาใดเทียมมิได้. บุคคลพึงรักษาจิตด้วยความเอาใจใส่ระมัดระวังโดยสุดกำลัง, และจำต้องใช้พระธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องช่วยประคอง, จึงจะสำเร็จได้แล.

ทางลม

ทางลมคือลมหายใจ เป็นทางของความสืบอายุหรือชีวิต ถ้าขัดข้อง สิ้นลม ก็สิ้นชีวิต. แม้ในการปฏิบัติธรรม ทางลมนี้ก็เป็นทางลมแห่งวิชชาวิมุตติ ดังที่ท่านแสดงว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติดำเนินทางลมนี้ เมื่อทรงเริ่มเข้าทางถูก คือทรงทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ทรงได้สมาธิได้ฌานและญาณโดยลำดับ จนถึงอาสวักขยญาณ (ญาณเป็นเหตุสิ้นอาสวะ) จึงได้ตรัสรู้ เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมสั่งสอนในหมวดอภิญญาเทสิตธรรม (ธรรมที่ทรงแสดงเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง) คือโพธิ-ปักขิยธรรม ซึ่งเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน จึงทรงยกอานาปานสติขึ้นแสดงเป็นข้อแรกในหมวดกายานุปัสสนา (สติกำหนดพิจารณากาย).

ต่อไปนี้ จักแสดงอานาปานสติในหมวดนั้น ยกพระบาลีเป็นหลักกระทู้ แล้วเก็บความอธิบายใน

ปฏิสัมภิทามรรค และ วิสุทธิมรรค มากล่าวโดยลำดับ แซมอธิบายคำและอนุสนธิความพอสมควร.

ปฏิสัมภิทามรรคนั้น ท่านว่าเป็นภาษิตของพระสารีบุตรเถระ ท่านสังคายนาจัดเข้าในชั้นบาลีพระไตรปิฎกหมวดขุททกนิกาย.

วิสุทธิมรรคนั้น พระพุทธโฆษาจารย์แต่งในลังกาทวีป จัดเป็นปกรณ์พิเศษชั้นหลังลงมา.

อานาปานสติ

ตามพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร

ที่ทำ คือป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง

อิริยาบถ นั่งขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง

อุปัฏฐานแห่งสติ คือ ดำรงสติกำหนดมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

ชั้น ๑ หายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจออกยาว. หรือ

ชั้น ๒ หายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น.

ชั้น ๓ ศึกษาคือสำเหนียกว่า เราจักรู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจเข้า เรารู้จักตลอดกายทั้งหมดหายใจออก.

ชั้น ๔ ศึกษาคือสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร (เครื่องปรุงกายคือกองลม) หายใจเข้า ศึกษาคือสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก.

เหมือนอย่างช่างกลึง หรือศิษย์ของช่างกลึงผู้ฉลาด ชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าชักเชือกกลึงยาวหรือสั้น.

องค์ประกอบสำคัญ ของอานาปานสติ คือ อาตาปี มีความเพียร สมฺปชาโน รู้ตัว สติมา มีสติ.

จุดมุ่งหมาย คือ วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกเสีย.

อธิบายของพระอาจารย์

ข้อว่ามีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก.

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายโดยความว่า สติย่อมตั้งมั่น เมื่อรู้ทั่วความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งสร้านด้วยสามารถแห่งลมอัสสาสะ (หายใจเข้า) ปัสสาสะ (หายใจออก) ยาวหรือสั้น, ทำสติด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น.

ชั้น ๑ หรือ ๒ หายใจเข้าออก ยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าออก ยาวหรือสั้น

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า :-

๑ ระบายลมอัสสาสะยาวหรือสั้น ในกาลกล่าวคือระยะเวลาที่หายใจยาวหรือสั้น.

๒ ระบายลมปัสสาสะยาวหรือสั้น.

๓ ระบายทั้งลมอัสสาสะทั้งลมปัสสาสะยาวหรือสั้น.

เมื่อระบายลมอัสสาสะปัสสาสะยาวหรือสั้น ฉันทะย่อมเกิด.

๔ ระบายลมอัสสาสะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้นด้วยสามารถแห่งฉันทะ.

๕ ระบายทั้งลมปัสสาสะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้นด้วยสามารถแห่งฉันทะ.

๖ ระบายทั้งลมอัสสาสะ ทั้งลมปัสสาสะยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งฉันทะ.

เมื่อระบายลมอัสสาสะปัสสาสะยาวหรือสั้นที่ละเอียดกว่านั้นด้วยสามารถแห่งฉันทะ ปราโมชย่อมเกิด.

๗ ระบายลมอัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช.

๘ ระบายลมอัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช.

๙ ระบายทั้งลมอัสสาสะ ทั้งลมปัสสาสะยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช.

เมื่อระบายลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น ที่ละเอียดกว่านั้น ด้วยสามารถแห่งปราโมช จิตย่อม

หยุดจากลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น อเปกขา ย่อมตั้งมั่น, ด้วยอาการเหล่านี้กองลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้น เป็นตัวอุปัฏฐาน คือที่เข้าไปตั้งแห่งสติ, สติเป็นตัวอนุปัสสนาญาณ คือความหยั่งรู้เป็นเครื่องพิจารณาดูให้เห็นตามอาการ (ต่างจากวิปัสสนาญาณ คือความหยั่งรู้ เป็นเครื่องพิจารณาดูให้เห็นแจ้งตามลักษณะ คือไตรลักษณ์).

ในวิสุทธิมรรค อธิบายอ้างในปฏิสัมภิทามรรคนั้น, อธิบายคำว่ายาวหรือสั้นว่า สำหรับคนหมายถึงระยะกาลแห่งการหายใจ, และได้แสดงคาถา สรูปความว่า :-

ทีโฆ รสฺโส จ อสฺสาโส ปสฺสาโสปิ จ ตาทิโส
จตฺตาโร วณฺณา วตฺตนฺติ นาสิกคฺเค ภิกฺขุโน

แปลความว่า วรรณทั้ง ๔ คือ ลมอัสสาสะยาว ๑ ลมอัสสาสะสั้น ๑ ลมปัสสาสะยาว ๑ ลมปัสสาสะสั้น ๑ เป็นที่ปลายแห่งจมูกของภิกษุ (ผู้รู้อยู่นั้น).

ชั้น ๓ ศึกษาสำเหนียกว่า เราจักรู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออก.

ในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า กายมี ๒ คือ นามกาย ๑ รูปกาย ๑, นามกายได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา มนสิการ นามและนามกาย และส่วนที่เรียกว่าจิตสังขาร, รูปกาย ได้แก่มหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป คือรูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ ลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ ที่เป็นที่ผูกระชับจิต คือนิมิต และส่วนที่เรียกว่า กายสังขาร (รวมความว่า ทั้งนามกาย ทั้งรูปกายที่รวมกันอยู่หมดทั้งก้อน).

ข้อว่ารู้ตลอด คือเมื่อรู้ทั่วความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งสร้าน ด้วยสามารถแห่งลมหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น สติย่อมตั้งมั่น, ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น, เมื่อคำนึงอยู่ ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้น. เมื่อรู้อยู่..., เมื่อเห็นอยู่..., เมื่อพิจารณาอยู่..., เมื่อตั้งจิตอยู่..., เมื่อปลงใจแน่อยู่

ด้วยศรัทธา..., เมื่อประคองความเพียรอยู่..., เมื่อดำรงสติมั่นอยู่..., เมื่อตั้งจิตมั่นอยู่..., เมื่อรู้ทั่วอยู่ด้วยปัญญา .., เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง..., เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้..., เมื่อละธรรมที่ควรละ..., เมื่ออบรมธรรมที่ควรอบรม..., เมื่อกระทำให้แจ้ง. ธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้น, ย่อมรู้ตลอดกายเหล่านั้นอย่างนี้. กองลม (ประเภท) ที่รู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจเข้าหายใจออกเป็นตัวอุปัฏฐาน สติเป็นตัวอนุปัสสนาญาณ.

ข้อว่าศึกษาสำเหนียก ท่านแสดงสิกขา ๓ และแสดงว่าคำนึงอยู่ รู้อยู่ เห็นอยู่ พิจารณาอยู่เป็นต้นชื่อว่าศึกษาสำเหนียก.

ในวิสุทธิมรรค อธิบายว่าข้อว่ารู้ตลอดกายทั้งปวงนั้น คำว่ากายได้แก่กองแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะ รู้ตลอดกายทั้งปวง ก็คือรู้เบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดแห่งกองลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งสิ้น อธิบายรวมกันว่า

ศึกษาสำเหนียกว่า เราจักกระทำ เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกองลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งสิ้น ให้ปรากฏแจ่มแจ้ง หายใจเข้าหายใจออก.

ข้อว่าศึกษา ก็คือสืบต่อ พยายาม และแก้สิกขา ๓ ตามนัยที่กล่าวในปฏิสัมภิทามรรค

อนึ่ง ได้อธิบายว่า ในชั้น ๑ หรือ ๒ ไม่พึงกระทำกิจอื่นนอกจากหายใจเข้าหายใจออกตามปกติแต่อย่างเดียว ส่วนตั้งแต่ชั้น ๓ ขึ้นไป พึงประกอบความเพียรในอันยังญาณให้เกิดขึ้นเป็นต้น ท่านจึงประกอบบาลีเป็นอนาคตกาลว่า... จักรู้ตลอด...

มีข้อพึงสังเกตว่า ในชั้น ๓ นี้ ในวิสุทธิมรรคไม่อ้างอธิบายในปฏิสัมภิทามรรค เพราะท่านแก้คำว่ากายในชั้นนี้ต่างกัน คือในปฏิสัมภิทามรรค แก้ทั้งนามกายรูปกายทั้งหมด, ส่วนในวิสุทธิมรรค แก้เจาะจงเฉพาะกองลมทั้งสิ้นดังกล่าวแล้ว

ชั้น ๔ ศึกษาสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้าหายใจออก

ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า กายสังขารก็ได้แก่ลมอัสสาสะปัสสาสะ ยาวหรือสั้นดังกล่าวใน ๓ ชั้นข้างต้น, ศึกษาระงับดับสงบกายสังขารเหล่านั้น, (อย่างหยาบ) ที่เป็นเหตุให้กายน้อมมาน้อมไปเป็นต้น, (อย่างละเอียด) ที่ไม่เป็นเหตุให้กายน้อมมาน้อมไปเป็นต้น, ชื่อว่าย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกายสังขาร (อย่างหยาบ หรือ) อย่างสงบละเอียดหายใจเข้า หายใจออก, ศึกษาอยู่เช่นว่าอย่างนี้ (จนลมระงับ) เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะไม่มีการอบรมกำหนดเพื่อเข้าไปได้ลม, ไม่มีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะไม่มีการกำหนดอบรมอานาปานสติ ไม่มีการกำหนดอบรมอานาปานสติสมาธิ บัณฑิตจะไม่เข้าออกสมาบัตินั้น. ให้ศึกษาอยู่เช่นว่าอย่างนี้ว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า หายใจออก, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะมีการอบรมกำหนด

เพื่อเข้าไปได้ลม, จะมีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะ ปัสสาสะ จะมีการกำหนดอบรมอานาปานสติ จะมีการกำหนดอบรมอานาปานสติสมาธิ บัณฑิตทั้งหลายจะเข้าบ้างออกบ้างซึ่งสมาบัตินั้น มีอุปมาเหมือนอย่างว่า เมื่อบุคคลตีกังสดาล เสียงหยาบย่อมเป็นไปก่อน จิตย่อมเป็นไป เพราะถือเอาเสียงหยาบเป็นนิมิตด้วยดี, เมื่อเสียงหยาบดับไปแล้ว หลังถัดนั้นมา เสียงที่ละเอียดย่อมเป็นไป จิตย่อมเป็นไปเพราะถือเอาเสียงละเอียดเป็นนิมิตด้วยดี, เมื่อเสียงละเอียดดับไปแล้ว หลังถัดนั้นมา จิตย่อมเป็นไป แม้เพราะมีนิมิตแห่งเสียงที่ละเอียดเป็นอารมณ์ฉันใด, ลมอัสสาสะปัสสาสะก็ฉันนั้น ส่วนที่หยาบเป็นไปในทีแรกจิตไม่ถึงความฟุ้งสร้าน เพราะถือเอาลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นนิมิตด้วยดี, เมื่อ เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่หยาบดับไปแล้ว หลังถัดนั้นมา ลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดย่อมเป็นไป จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งสร้าน เพราะถือเอาลมอัสสาสะ

ปัสสาสะส่วนที่ละเอียดเป็นนิมิตด้วยดี เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดดับไปแล้ว จิตย่อมไม่ถึงความฟุ้งซ่าน เพราะมีนิมิตแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะส่วนที่ละเอียดเป็นอารมณ์, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะมีการอบรมกำหนดเพื่อเข้าไปได้ลม, มีการอบรมกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะมีการกำหนดอบรมอานาปานสติ, มีการกำหนดอบรมอานาปานสติสมาธิ, หมู่บัณฑิตจะเข้าออกสมาบัตินั้น, กองลม (ประเภท) ที่ระงับกายสังขารหายใจเข้าหายใจออก เป็นตัวอุปัฏฐาน, สติเป็นตัวอนุปัสสนาญาณ

ในวิสุทธิมรรค อธิบายโดยความว่า ในเวลาที่มิได้กำหนด (ปริคฺคห) ในกาลก่อน กายและจิตหยาบกระสับกระส่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ ลมอัสสาสะปัสสาสะก็หยาบ หายใจแรง จมูกไม่พอ หายใจทางปากก็มี, แต่เมื่อกำหนดกายและจิตจนสงบระงับ ลมหายใจย่อมละเอียด ถึงต้องค้นหาว่ามีอยู่หรือไม่หนอ, เหมือนคนวิ่งลงจากเขาภู หรือยกของหนักลงจากศีรษะ ลม

อัสสาสะปัสสาสะย่อมหยาบ จมูกไม่พอ หายใจทางปาก แต่เมื่อพักให้หายเหนื่อย อาบ ดื่ม นอนที่ร่มเย็น ลม หายใจย่อมละเอียดฉะนั้น ทั้งนี้ เพราะในเวลาที่มิได้กำหนดในกาลก่อน ย่อมไม่มีความคำนึงประมวลใจ มนสิการพิจารณาว่า เราระงับกายสังขารที่หยาบ ๆ แต่ในเวลาที่กำหนด ย่อมมีความคำนึงประมวลใจ มนสิการพิจารณา, ฉะนั้น กายสังขารในกาลที่กำหนด จึงละเอียดกว่าในกาลที่มิได้กำหนด ท่านอ้างคาถาของพระโบราณาจารย์ว่า

สารทฺเธ กายจิตฺเต จ อธิมตฺตํ ปวตฺตติ
อสารทฺธมฺหิ กายมฺหิ สุ ขุมํ สมฺปวตฺตติ.

แปลว่า เมื่อกายและจิตกระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปหยาบ เมื่อกายและจิตไม่กระสับกระส่าย กายสังขารย่อมเป็นไปละเอียด ท่านอธิบายต่อไปว่า กายสังขารย่อมหยาบและละเอียดเดือนขึ้นไปเป็นชั้น ๆ เช่นหยาบในเวลากำหนด ละเอียดในอุปจารแห่งปฐม

ฌาน, หยาบแม้ในอุปจารแห่งปฐมฌาน ละเอียดในปฐมฌานดังนี้เป็นต้น, นี้ในทางสมถะ, ส่วนในทางวิปัสสนา หยาบในเวลามิได้กำหนดละเอียดในเวลากำหนดมหาภูตรูป, แต่ในเวลานั้นก็ยังหยาบ ละเอียดในเวลากำหนดอุปาทายรูป, แต่ในเวลานั้นก็ยังหยาบ ละเอียดในเวลากำหนดยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือกำหนดรูปทั้งสิ้น กำหนดอรูป, กำหนดทั้งรูป ทั้งอรูป, กำหนดปัจจัย, เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย, วิปัสสนามีไตรลักษณะเป็นอารมณ์, วิปัสสนาอ่อน, วิปัสสนาแก่, ต่อจากนี้ท่านอ้างอธิบายในปฏิสัมภิทามรรค ดังกล่าวมาแล้ว

ข้อควรทราบในปฏิสัมภิทามรรค

ในปฏิสัมภิทามรรค ท่านแจกแจงส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอานาปานไว้เป็นอันมาก จะเก็บความมากล่าวแต่บางส่วนที่เห็นว่าควรทราบดังต่อไปนี้ :–

ธรรมที่เป็นอันตราย และอุปการของสมาธิอย่างละ ๘

อันตราย	อุปการ
๑ กามฉันท์ (ความพอใจในกาม)	เนกขัมมะ (ความออกจากกาม)
๒ พยาบาท (ความขัดเคือง)	อพยาบาท (ความไม่ขัดเคือง)
๓ ถีนมิทธะ (ความง่วงงุนเคลิมเคลิ้ม)	อาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง)
๔ อุทธัจจะ (ความฟุ้งสร้าน)	อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งสราน
๕ วิจิกิจฉา (ความลังเล)	ธัมมววัฏฐานะ (ความกำหนดธรรม)
๖ อวิชชา (ความไม่รู้จริง)	ญาณ (ความหยั่งรู้จริง)
๗ อรติ (ความไม่ยินดี)	ปามุชชะ (ความปราโมช)
๘ อกุศลธรรมทั้งปวง	กุศลธรรมทั้งปวง

ความรู้ในธรรมที่เป็นอันตรายของสมาธิ เรียกว่า ญาณในธรรมที่เป็นอันตราย, ความรู้ในธรรมที่เป็นอุปการของสมาธิ เรียกว่า ญาณในธรรมที่เป็นอุปการ จิตซึมซาบด้วยญาณเหล่านี้ ย่อมตั้งอยู่ในเอกภาพ (ความเป็นหนึ่ง) ย่อมหมดจดจากนิวรณ์. ธรรมเป็นที่อุปการเหล่านั้น ชื่อว่าเอกภาพ, ส่วนธรรมที่เป็นอันตราย ชื่อว่านิวรณ์ เพราะเป็นเครื่องกั้นการออกไป. และธรรมที่เป็นอุปการเหล่านั้น ชื่อว่าเป็นธรรมเครื่องนำออกไปด้วย

อุปกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) ๑๘

๑ เมื่อกำหนดสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของลมอัสสาสะ จิตถึงความฟุ้งสร้านไปภายใน.

๒ เมื่อกำหนดสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดของลมปัสสาสะ จิตถึงความฟุ้งสร้านไปภายนอก.

๓ มุ่งหวังรักใคร่อยากได้ลมอัสสาสะ.

๔ มุ่งหวังรักใคร่อยากได้ลมปัสสาสะ.

๕ เมื่อลมอัสสาสะกระทบ เคลิบเคลิ้มไปเสีย (มุจฺฉนา) ในการได้ลมปัสสาสะ.

๖ เมื่อลมปัสสาสะกระทบ เคลิบเคลิ้มไปเสียในการได้ลมอัสสาสะ.

๗ เมื่อคำนึงถึงนิมิต จิตส่ายไปในลมอัสสาสะ.

๘ เมื่อคำนึงถึงลมอัสสาสะ จิตส่ายไปในนิมิต.

๙ เมื่อคำนึงถึงนิมิต จิตส่ายไปในลมปัสสาสะ.

๑๐ เมื่อคำนึงถึงลมปัสสาสะ จิตส่ายไปในนิมิต.

๑๑ เมื่อคำนึงถึงลมอัสสาสะ จิตส่ายไปในลมปัสสาสะ.

๑๒ เมื่อคำนึงถึงลมปัสสาสะ จิตส่ายไปในลมอัสสาสะ.

๑๓ จิตแล่นไปคิดอดีต ตกไปในความฟุ้งส้าน.

๑๔ จิตหวังอนาคต ซัดส่ายไป.

๑๕ จิตย่อหย่อน ตกไปในความเกียจคร้าน.

๑๖ จิตที่ยาเกินไป ตกไปในความฟุ้งส้าน.

๑๗ จิตที่แจ่ม ตาไปในราคะ (ความกำหนัดยินดี).

๑๘ จิตที่ขุ่น ตาไปในพยาบาท (ความขัดเคือง).

เมื่อประกอบด้วยบาปกิเลสเหล่านี้ ทั้งกาย ทั้งจิต ย่อมกระสับกระส่าย ดิ้นรน กวัดแกว่ง.

ฐานะ ๖ ถอดความโดยย่อดังนี้ :–

๑ สมาทหนา ตั้งจิตมั่นในฐานะเป็นหนึ่ง เว้นความฟุ้งส้านเพราะแล่นไปคิดอดีต.

๒ อธิโมาข์ ตกลงจิตมั่นในฐานะเป็นหนึ่งนั้น เว้นความซัดส่ายไปเพราะหวังอนาคต.

๓ ปัคคหะ ยกจิตขึ้น ละความเกียจคร้านเพราะจิตย่อหย่อน.

๔ นิคคหะ ข่มจิต ละความฟุ้งส้านเพราะยกจิตเกินไป.

๕ สัมปชัญญะ รู้ตัว ละราคะเพราะจิตแจ่ม.

๖ สัมปชัญญะ รู้ตัวละพยาบาทเพราะจิตขุ่น.

จิตย่อมบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ถึงเอกภาพ ด้วยฐานะ ๖ เหล่านี้.

เอกภาพ ๔

๑ ความปรากฏแห่งการให้การสละ เป็นเอกภาพแห่งผู้ตกลงใจบริจาค.

๒ ความปรากฏแห่งสมถนิมิต (นิมิตแห่งสมถะ) เป็นเอกภาพแห่งผู้ประกอบอธิจิต (จิตยิ่ง คือสมาธิ).

๓ ความปรากฏแห่งลักษณะสิ้นไปเสื่อมไป เป็นเอกภาพแห่งผู้เจริญวิปัสสนา.

๔ ความปรากฏแห่งนิโรธ (ความดับ) เป็นเอกภาพแห่งพระอริยบุคคล.

จิตที่ถึงเอกภาพด้วยฐานะ ๔ เหล่านี้ ย่อมผ่องใสด้วยปฏิปทาวิสุทธิ อันอุเบกขาพอกพูน และเบิกบานด้วยญาณ.

ปฏิปทาวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งปฏิปทา) มี

ลักษณะ ๓ คือ จิตหมดจดจากอันตราย ๑ จิตดำเนินไปสู่สมถนิมิตเป็นมัชฌิม (เป็นกลาง) ๑ จิตแล่นไปในสมถนิมิตนั้น ๑ ปฏิปทาวิสุทธิ์นี้เป็นเบื้องต้นของฌานและมรรค.

อุเบกขานุพรูหนา (ความพอกพูนอุเบกขา) มีลักษณะ ๓ คือ เพ่งดูจิตที่หมดจดแล้ว ๑ เพ่งดูจิตที่ดำเนินไปสู่สมถะแล้ว ๑ เพ่งดูความปรากฏแห่งเอกภาพ ๑ อุเบกขานุพรูหนานี้ เป็นท่ามกลางของฌานและมรรค.

สัมปหังสนา ความเบิกบาน มีลักษณะ ๔ คือเบิกบานเพราะไม่ล่วงธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๑ เบิกบานเพราะอินทรีย์ทั้งหลายรวมรสเป็นอันเดียวกัน ๑ เบิกบานเพราะพาหนะ คือ ความเพียรที่เข้าถึงธรรมนั้น ๑ เบิกบานเพราะเสพคุ้น ๑ สัมปหังสนานี้เป็นที่สุดของฌานและมรรค.

ธรรม ๓

๑ นิมิต (ที่ลมถูก)

๒ ลมอัสสาสะ

ธรรม ๓ เหล่านี้ ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน แต่ธรรม ๓ เหล่านี้ จะไม่แจ้งก็หามิได้, และจิตก็ไม่ฟุ้งสร้าน ทั้งปธาน (การตั้งความเพียร) ก็ปรากฏ, ยังประโยคให้สำเร็จ บรรลุคุณวิเศษได้, เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค บุรุษตัดต้นไม้นั้นด้วยเลื่อย ย่อมตั้งสติให้กำหนดฟันเลื่อยอันถูกที่ไม้ ไม่ใส่ใจถึงฟันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ ฟันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่แจ้งก็หามิได้ ทั้งปธานก็ปรากฏยังประโยคให้สำเร็จบรรลุถึงผลดี, นิมิตอันเป็นที่เข้าผูกพันจิต ก็เหมือนอย่างต้นไม้ที่วางไว้บนภูมิภาค, ลมอัสสาสะปัสสาสะก็เหมือนอย่างฟันเลื่อย, นั่งตั้งสติที่ปลายจมูกหรือที่นิมิตปาก ไม่ใส่ใจลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ ลมอัสสาสะปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ จะไม่แจ้งก็หามิได้ ทั้ง

ปธานก็ปรากฏ ยังประโยคให้สำเร็จ บรรลุคุณวิเศษได้ ก็เหมือนบุรุษตั้งสติให้กำหนดพื้นเลื่อยอันถูกที่ไม้ ไม่ใส่ใจถึงฟันเลื่อยที่มา ๆ ไป ๆ เป็นต้น ดังที่กล่าวมาแล้ว ปธาน คือทั้งกายทั้งจิตสามารถแก่การงาน, ประโยค คือละอุปกิเลส สงบจิต, คุณวิเศษ คือละสังโยชน์ ทำให้สิ้นอนุสัย.

ความรู้ในฐานะ ๖ เอกภาพ ๔ และธรรม ๓ รวม ๑๓ เรียกว่าญาณ ในโวทานะ (ความผ่องแผ้ว) หรือญาณเป็นเครื่องผ่องแผ้ว.

วิธีฝึกหัด

ในวิสุทธิมรรค แสดงคำแนะนำกุลบุตรผู้เป็นอาทิกัมมิกะ คือผู้เริ่มต้นปฏิบัติไว้ว่า ให้ทำกิจทั้งปวง มีการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นต้น แล้วให้เรียนกัมมัฏฐานมีสนธิ (ที่ต่อ) ๕ ในสำนักของอาจารย์, สนธิห้า คือ

๑. อุคคหะ เรียนแบบกัมมัฏฐาน

๒. ปริปุจฉนา สอบถามอธิบาย
๓. อุปัฏฐานะ ความปรากฏแห่งกัมมัฏฐาน
๔. อัปปนา ความแอบแนบกัมมัฏฐาน
๕. ลักษณะ ลักษณะกำหนดกัมมัฏฐานว่า กัมมัฏฐานมีลักษณะอย่างนี้

ต่อไปนี้ ท่านแนะวิธีมนสิการกัมมัฏฐานไว้ คือ

๑ คณนา การนับ
๒ อนุพันธนา การผูกไว้ด้วยสติ
๓ ผุสนา การกระทบถูก
๔ ฐปนา การตั้งจิตให้แอบแนบ
๕ สัลลักขณา การพิจาณาโดยลักษณะคือวิปัสสนา
๖ วิวัฏฏนา การหยุดวน คือมรรค
๗ ปาริสุทธิ การหมดจด คือผล
๘ ปฏิปัสสนา ความย้อนพิจารณา คือปัจจเวกขณ์ (พิจารณามรรคผลที่ได้แล้ว).

มนสิการวิธีเหล่านี้ ท่านอธิบายเฉพาะข้อที่พึงฝึกหัดแต่เบื้องต้น ดังต่อไปนี้ :-

คณนา

คณนา การนับ, การนับมี ๒ อย่าง คือนับช้า ๑ นับเร็ว ๑. ท่านสอนมิให้นับต่ำกว่า ๕ มิให้นับเกิน ๑๐ มิให้นับขาดตกในระหว่าง, เพราะเมื่อนับต่ำกว่า ๕ ก็เป็นโอกาสที่คับแคบไป จิตจะดิ้นรน ถ้านับเกิน ๑๐ จิตก็จะพะวงอยู่กับการนับ ถ้านับขาดตกในระหว่างจิตก็จะไหวคิดว่ากัมมัฏฐานของเราถึงที่สุดแล้วหรือหนอ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้นับเว้นจากโทษเหล่านี้

ทีแรกท่านสอนให้กำหนดนับช้าก่อน คือเมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะดำเนินเข้าออก ๆ อยู่โดยปกติ ให้กำหนดนับลมที่ปรากฏ, ลมที่ไม่ปรากฏไม่นับ, นับช้า ๆ (ข้ามลมที่ไม่ปรากฏแต่ไม่ข้ามลำดับจำนวนนับ) เรื่อย ๆ เป็นคู่ ๆ ไปดังนี้ :—

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘, ๙๙,

๑๑, ๒๒, ๓๓, ๔๔, ๕๕, ๖๖, ๗๗, ๘๘, ๙๙, ๑๐๑๐,

เมื่อนับ ๑๑ ถึง ๕๕ แล้วย้อนต้นนับ ๑๑ ใหม่ ถึง ๖๖ ย้อนต้นและเพิ่มจำนวนข้างหลังขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ จนถึง ๑๐๑๐ แล้วกย้อน ๑๑ ถึง ๕๕ ตั้งต้นใหม่. นับไปโดยวิธีนี้จนลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ที่เข้าอยู่ออกอยู่ปรากฏตลอด ท่านจึงสอนให้ละการนับช้า แต่ให้เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คือ มิให้กำหนดถือเอาลมเข้าข้างในและออกข้างนอก แต่ให้ถือเอาลมที่ถึงช่องจมูกเท่านั้น นับว่า:—

๑, ๒, ๓, ๔, ๕,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘,

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙,

๑๑, ๒๒ ฯลฯ ๙๙, ๑๐๑๐ คือ หนึ่ง ๆ, สอง ๆ ฯลฯ เก้า ๆ, สิบ ๆ

๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐,

เมื่อนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้ว ก็ย้อนไปนับ ๑ ถึง ๕ ใหม่ แล้วย้อนนับ ๑ ถึง ๖ ใหม่ เพิ่มขึ้นโดยลำดับจนถึง ๑๐ แล้วก็กลับย้อนต้นใหม่, เมื่อนับอยู่อย่างนี้ จิตย่อมมีอารมณ์เดียวด้วยกำลังแห่งการนับ เหมือนอย่างหยุดเรือในกระแสน้ำอันเชี่ยว ด้วยค้ำไว้ด้วยถ่อ. ท่านแสดงว่าเมื่อนับเร็ว ๆ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏเหมือนเป็นไปเนื่อง ๆ เมื่อรู้ว่ากัมมัฏฐานเป็นไปเนื่อง ๆ แล้ว ไม่กำหนดลมภายในและภายนอก พึงนับเร็ว ๆ โดยนัยที่กล่าวข้างต้น, เพราะว่าเมื่อส่งจิตไปกับลมที่เข้าภายในจิตย่อมเป็นเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยมันข้นอันกระฉอกด้วยลม เมื่อนำจิตออกกับลมที่ออกภายนอกจิตย่อมฟุ้งซ่านไปในอารมณ์หนาแน่นภายนอก แต่เมื่อตั้งสติไว้ในโอกาสที่ลมถูกกำหนดอยู่ ภาวนาย่อมสำเร็จ. ถามว่าพึงนับไปนานเท่าไร ? ตอบว่า พึงนับไปจนกว่าจะเว้นการนับ สติก็ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์คือลม

อัสสาสะหรือปัสสาสะได้ เพราะว่า การนับ ก็เพื่อตัดวิตกที่ซ่านไปภายนอก ตั้งสติไว้ในอารมณ์ คือลมอัสสาสะ ปัสสาสะเท่านั้น.

อนุพันธนา

อนุพันธนา การผูกไว้ด้วยสติ คือหยุดการนับกำหนดไปตามลมอัสสาสะปัสสาสะด้วยสติให้ติดต่อกันไปเนือง ๆ การกำหนดนั้นไม่ควรกำหนดไปตามเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุด, สำหรับลมออกข้างนอก นาภีเป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลาง นาสิกเป็นที่สุด, สำหรับลมเข้าภายใน ปลายนาสิกเป็นเบื้องต้น หทัยเป็นท่ามกลาง นาภีเป็นที่สุด, เมื่อกำหนดไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด จิตย่อมฟุ้งซ่านเป็นเหตุให้กระสับกระส่ายดิ้นรน เหมือนอย่างที่ท่านแสดงไว้ในอุปกิเลสของอานาปานสติสมาธิที่ยกมากล่าวไว้ข้างต้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรมนสิการด้วยกำหนดเบื้องต้น

ท่ามกลาง และที่สุด, แต่พึงมนสิการด้วยกำหนดที่ลมกระทบถูก และกำหนดให้จิตตั้งมั่นจนแอบแนบที่เรียกว่าอัปปนา.

ผุสนา และ ฐปนา

ผุสนา ที่ลมกระทบถูก หรือการกระทบถูก, พึงมนสิการกำหนดที่นั้น. ที่นั้นและเรียกว่านิมิต คือที่กำหนดสติให้ตั้งลงเป็นหนึ่ง.

ฐปนา ตั้งจิตให้แอบแนบ (อัปปนา) คือตั้งจิตให้แอบแนบในนิมิต ดังกล่าวในข้อผุสนานั้น.

ผุสนากับคณนาพึงใช้ด้วยกันได้ คือ เมื่อนับในที่ ๆ ลมกระทบถูก ก็เรียกว่า มนสิการด้วยวิธีคณนาและวิธีผุสนา, เมื่อหยุดการนับ ผูกจิตไว้ด้วยสติในที่ ๆ ลมกระทบถูก และตั้งจิตให้แอบแนบในที่นั้น ก็เรียกว่า มนสิการด้วยวิธีอนุพันธนา วิธีผุสนา และวิธีฐปนารวมกัน.

ความข้อนี้ มีอุปมาด้วยคนง่อยไกวชิงช้า คือ คน คน

ง่อยไกวชิงช้าของมารดาและบุตรผู้เล่นชิงช้า นั่งที่โคน เสาชิงช้า ย่อมเห็นที่สุดทั้ง ๒ และท่ามกลางของกระดาน ชิงช้าที่มาและไปโดยลำดับ, แต่ก็มิได้ขวนขวาย เพื่อ จะดูที่สุดทั้ง ๒ และท่ามกลางนั้น ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้น ดำรงอยู่ที่โคนเสา คือ นิมิตอันเป็นที่เข้าผูกจิตด้วยสติ แกว่งชิงช้าคือลมอัสสาสะปัสสาสะ พักอยู่ในนิมิตนั่น แหละด้วยสติ กำหนดสติไปตามในที่ ๆ ลมอัสสาสะ ปัสสาสะที่มา ๆ ไป ๆ ถูกต้อง ตั้งจิตใจไว้ในที่นั้นนั่น แหละ ย่อมเห็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลม อัสสาสะปัสสาสะ แต่ก็ไม่ขวนขวายเพื่อจะดู ฉะนั้น.

อนึ่ง ท่านยกอุปมาด้วยพื้นเลื่อยในปฏิสัมภิทามรรค มาอ้าง ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว. ประโยชน์สำคัญใน ข้อนี้คือไม่มนสิการกำหนดลมที่มา ๆ ไป ๆ (ให้กำหนด ที่นิมิต คือที่ ๆ ลมกระทบถูก แต่ลมที่มา ๆ ไป ๆ ก็ แจ้งก็รู้ โดยมิต้องมนสิการกำหนด.) ท่านแสดงว่าเมื่อ มนสิการกัมมัฏฐานนี้ สำหรับบางคน จะเกิดนิมิต

(ภาพที่ปรากฏในสมาธิจิต) โดยไม่ยากและจะสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิ (สมาธิแอบแนบ).

กายเบา

ท่านแสดงว่าบางท่าน เมื่อลมอัสสาสะปัสสาสะที่หยาบดับ โดยลำดับเหมือนอย่างอธิบายในปฏิสัมภิทามรรคที่เปรียบด้วยเสียงกังสดาล ความกระสับกระส่ายทางกายสงบ กายและจิตย่อมเบา สรีระกายเป็นเหมือนลอยขึ้นในอากาศ.

ลักษณะที่ต่างจากกัมมัฏฐานอื่น

กัมมัฏฐานอื่น เมื่อเจริญยิ่งขึ้น ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ๆ ส่วนกัมมัฏฐานนี้ เมื่อเจริญยิ่งขึ้น ก็ยิ่งสุขุมละเอียดจนแม้ลมไม่ปรากฏ, ถ้าเป็นเช่นนี้ ท่านสอนมิให้ตาใจและเปลี่ยนอิริยาบถเลิกเสีย เพราะเมื่อเปลี่ยนอิริยาบถเลิกเสีย กัมมัฏฐานก็จะเป็นของใหม่ไปใหม่, ท่านแนะ

นำให้นั่งอยู่ตามที่นั้นแหละ ให้พิจารณาโจทตนด้วยตนว่า ธรรมดาว่าลมอัสสาสะปัสสาสะ ย่อมไม่มีแก่บุคคล ๗ จำพวก คือ ผู้อยู่ในท้องมารดา ๑ ผู้จมน้ำ ๑ อสัญญีสัตว์ ๑ ผู้ตายแล้ว ๑ ผู้เข้าจตุตถฌาน ๑ ผู้มีความพร้อมเพรียงคือเข้าถึงด้วยรูปภพอรูปภพ ๑ ผู้เข้านิโรธ ๑, ตนมิใช่บุคคลเหล่านี้ จึงมีลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นแน่นอน แต่ไม่อาจจะกำหนดเพราะมีปัญญาน้อย, เมื่อโจทตนฉะนี้แล้วให้ดำเนินมนสิการตั้งจิตกำหนดที่ ๆ ลมกระทบถูกโดยปกติ. สำหรับคนมีจมูกยาว ลมย่อมกระทบกระพุ้งจมูก (นาสปุฏ) เป็นไป สำหรับคนมีจมูกสั้น ลมย่อมกระทบริมฝีปากบนเป็นไป. พึงตั้งที่นั่นแหละให้เป็นนิมิต (ที่กำหนดดังกล่าวในข้อผุสนา). แต่จำปรารถนาสติปัญญาที่มีกำลัง เพราะกัมมัฏฐานนี้ละเอียด. และข้อสำคัญผู้มีสติปัญญาไม่พึงแสวงหาลมอัสสาสะปัสสาสะในที่อื่นนอกจากโอกาสที่ลมกระทบถูกโดยปกติ. เมื่อประกอบอยู่เนือง ๆ นิมิตจะปรากฏในเวลาไม่นานจะสำเร็จอุปปนาสมาธิ.

นิมิต

นิมิตในที่นี้ หมายถึงภาพที่ปรากฏในสมาธิจิต มิใช่หมายถึงที่กำหนดสำหรับเข้าผูกจิตดังกล่าวมาข้างต้น ท่านแสดงว่านิมิตปรากฏไม่เหมือนกันหมดทุกคน, บางคนเกิดนิมิตมีสัมผัสสบาย เหมือนปุยนุ่น เหมือนปุยฝ้าย เหมือนสำลี, บางคนเกิดนิมิตมีสัมผัสแข็ง เหมือนเมล็ดฝ้าย เหมือนเสี้ยนไม้แก่น, บางคนปรากฏนิมิตเหมือนรูปดาว เหมือนดวงแก้วมณี เหมือนดวงแก้วมุกดา, บางคนเหมือนสร้อยยาวเหมือนพวงดอกไม้ เหมือนเปลวควัน, บางคนเหมือนใยแมลงมุมกว้าง เหมือนฝนแผ่ เหมือนดอกปทุม เหมือนล้อรถ, เหมือนมณฑลจันทร์, เหมือนมณฑลอาทิตย์.

นิมิตเกิดจากสัญญา

กัมมัฏฐานอย่างเดียวกันปรากฏนิมิตต่าง ๆ กัน เพราะผู้เจริญมีสัญญา (ความสำคัญหมาย) ต่าง ๆ กัน เพราะนิมิตนี้เกิดจากสัญญาของผู้เจริญ.

ท่านสอนว่า พึงตั้งจิตในนิมิตนั้นแหละ แต่ไม่พึงมนสิการโดยสี ไม่พึงมนสิการโดยลักษณะ.

ธรรม ๓ ข้อ

ท่านยกถึงธรรม ๓ ข้อ ที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เข้าใจให้ดี จิตมีลมอัสสาสะเป็นอารมณ์ เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตมีลมปัสสาสะเป็นอารมณ์ เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตมีนิมิตเป็นอารมณ์ เป็นจิตดวงหนึ่ง ผู้ใดไม่มีธรรม ๓ เหล่านี้ กัมมัฏฐานของผู้นั้นไม่ถึงอัปปนาและอุปจาร ส่วนผู้ใดมีธรรม ๓ เหล่านี้ กัมมัฏฐานของผู้นั้นถึงทั้งอุปจารทั้งอัปปนา. (อธิบายในข้อนี้พร้อมทั้งอุปมาด้วยพ้นเลอย มาในปฏิสัมภิทามรรค) ท่านอ้างนิคมคาถาที่กล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรคตอนนั้นว่า :–

นิมิตฺตํ อสฺสาสปสฺสาสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส นิมิต, ลมอัสสาสะ, ลมปัสสาสะ, ไม่เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน.

อชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปลพฺภติ
ผู้ไม่รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมไม่ได้ภาวนา.

ชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา อุปลพฺภติ
ผู้รู้ธรรม ๓ ข้อ (นี้) ย่อมได้ภาวนา.

วิธีเจริญวิปัสสนาต่อ

ในวิสุทธิมรรคแนะไว้ว่า ผู้ใคร่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป (ตามลำดับมนสิการวิธีข้อสัลลักขณา) ย่อมกำหนดนามรูป เริ่มตั้งวิปัสสนา คือพิจารณากรชกาย (กายเกิดด้วยธุลี) และจิตอันเป็นที่เกิดแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะว่าลมอัสสาสะปัสสาสะอาศัยกายและจิตสัญจรเข้าออกอยู่ เหมือนอย่างลมอาศัยสูบแห่งเครื่องสูบของช่างทองที่สูบอยู่ และความพยายามที่สมควรกันของบุรุษย่อมสัญจร ฉะนั้นย่อมกำหนดว่า ลมอัสสาสะปัสสาสะ และกายเป็นรูป, จิตและธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นเป็นอรูป, ครั้นกำหนด

นามรูปอย่างนี้ ก็แสวงหาปัจจัยของนามรูปนั้นจนเห็น จึงข้ามพ้นความสงสัยที่ปรารภความเป็นไปของนามรูปในกาลทั้ง ๓, ข้ามความสงสัยได้แล้ว ก็กำหนดพิจารณาหมวดนามรูปโดยไตรลักษณ์, จะวิปัสสนูปกิเลส (เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา) ๑๐ มีโอภาสเป็นต้นที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นของอุทยัพพยานุปัสสนา (ปัญญาพิจารณาเห็นเกิดดับ) กำหนดว่าปฏิปทาญาณ (ปรีชาหยั่งรู้ทางปฏิบัติ) ที่พ้นจากอุปกิเลสทั้งหลายเป็นทาง (ถูก), จะเกิดพิจารณาเห็นแต่ดับ, ครั้นนามรูปปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว, ก็หน่าย สิ้นกำหนัดยินดีในสังขารทั้งปวง ก็วิมุตหลุดพ้นโดยลำดับ.

คำประกอบท้ายเรื่อง

เรื่องนี้เขียนรวบรวมออกมาจากแบบ, การแปลบางแห่งได้แปลรักษารูปประโยค ไม่กล้าแปลถอดความออกมาตามความเข้าใจของตน เพราะมีความเข้าใจไม่พอ. ผู้มุ่งศึกษาปฏิบัติเมื่อได้อ่าน ก็ขอได้พินิจพิเคราะห์หาความเข้าใจด้วยตนเอง. ยืนภาษาเดิมของท่านไว้, ถึงต่างคนต่างอ่านต่างเข้าใจ หรือเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง ก็เป็นเรื่องเฉพาะตนเป็นราย ๆ ไป, แต่หลักเดิมของท่านไม่เสีย.

ตามความคิดนึกไปตามแบบอธิบายในปฏิสัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค อานาปานทุกชั้น มุ่งให้กำหนดสิ่ง ๓ สิ่ง ดังกล่าวในตอนว่าด้วยธรรม ๓ ข้อ มีอุปมาด้วยฟันเลื่อย. วิธีฝึกหัดในเบื้องต้นคือคณนาเป็นต้นเป็นวิธีหนึ่ง, วิธีอื่นเช่นบริกรรมว่า พุทฺ หายใจเข้า โธ หายใจออก เป็นต้น น่าจะมีผลคล้ายคณนา ข้อที่ควรสังเกตอีกข้อหนึ่งคือจุดเป็นที่กำหนดสติ ท่านใช้จุดที่ลมผ่านจริง หรือที่สังเกตได้ด้วยมีอาการเคลื่อน

ไหวปรากฏ มิใช่จุดที่ตั้งขึ้นด้วยการสมมติเอาเองว่าที่นั่นที่นี่.

กายทั้งหมด ที่ให้รู้ตลอดในชั้น ๓ เมื่อพิจารณาดูธรรม ๓ ข้อ ที่มี อุปมาด้วยฟั่นเลื่อยนั้นแล้ว ก็น่าเข้าใจตามอธิบายในปฏิสัมภิทามรรค. (นิมิตเป็นมหาภูตรูปและอุปาทายรูป, ลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นโผฏฐัพพะ มากระทบ นี้รวมเป็นรูปกาย, เจตสิกธรรมที่เกิดในขณะนั้นทั้งหมดเป็นนามกาย, เมื่อรู้ธรรม ๓ ข้อนั้น ก็ชื่อว่ารู้กายทั้งหมดนี้.)

การปฏิบัติเมื่อค่อยได้ฉันทะ ก็จะเริ่มมีรส, ไม่ต้องกล่าวถึงเมื่อได้ปราโมช, และละเอียดขึ้นจนถึงชั้นที่ท่านอุปมาด้วยเสียงกังสดาล, ถ้าไม่มีภาวนากำหนดให้มีขึ้น (มิให้ภาวนาดับหาย หรือหลับไปเสีย) ดังกล่าวในตอนที่อุปมาด้วยเสียงกังสดาล.

ถ้าไม่ได้หรือเสื่อมจากสมาธิ ก็ต้องเป็นเพราะมีนิวรณ์หรืออุปกิเลสของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง.

อธิบายของแต่ละชั้น ดูจะแผ่นลวงถึงกันทุกชั้น.

ในวิสุทธิมรรคกล่าวย้ำนักว่า ถ้าไม่มีธรรม ๓ ข้อ ที่มีอุปมาด้วยพันเลื่อยนั้น จะไม่ได้แม้อุปจารสมาธิ, ถ้ามีก็จะได้จนถึงอัปปนาสมาธิ.

อนึ่ง จุดมุ่งของสติปัฏฐานมีดังพระบาลีว่า .. อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปติสฺสติมตฺตาย, อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ แปลความว่า... สติตั้งมั่นว่ากายมี เพียงเพื่อสักว่าเป็นที่รู้ เพื่อสักว่าเป็นที่ระลึกตั้งสติ, ไม่ติดอยู่ และไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก. และท่านแสดงโดยความว่า เมื่อสติตั้งมั่นไม่หลงลืมก็เลื่อนขึ้นเป็นสติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นต้น จนถึงเป็นองค์มรรค, ฉะนั้น ทางตามแนวสติปัฏฐานสูตรจึงเป็นทางตรงเพื่อโพธิ เพราะมิให้ยึดมั่นและเวียนติดอยู่แม้ในผลอะไร ๆ ในระหว่าง.

การเขียนรวบรวมนี้ อาจมีข้อผิดพลาดบกพร่องจึงยินดีรับฟังคำทักท้วงตักเตือนทุกประการ.

ศ. ค.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ธนาคารออมสิน
ถนนบุญศิริ พระนคร
นายไชย เตชะเสน ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา
มิ.ค. ๒๕๐๒